



บทสวดมนต์และ บททบทวนธรรม



โดย หมอเขียว (ดร.โจเพชร กล้าจน)
ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม
สำนักการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
สวนป่านาบุญ



บทสวดมนต์และบททบทวนธรรม ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม

ISBN 978-616-284-617-5

โดย หมอเขียว (ดร.ใจเพชร กล้าจน)

ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม

สำนักการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

เผยแพร่โดย ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

สวณป่านาบุญ ๑ ๑๑๔ หมู่ ๑๑ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร ๔๙๑๒๐

โทร. ๐๘๒-๓๔๗-๓๘๘๘, ๐๙๔-๘๘๖-๔๘๑๑, ๐๖๑-๙๗๕-๔๕๔๔

สวณป่านาบุญ ๒ ๑๔๐/๑ หมู่ ๘ บ้านพุดค้อ ต.ชะอวด อ.ชะอวด

จ.นครศรีธรรมราช ๘๐๑๘๐ โทร. ๐๘๑-๖๙๐-๒๓๑๑

สวณป่านาบุญ ๓ ๓๐/๒๘ หมู่บ้านคันทรี่การ์เด็น หมู่ ๑๐ ต.คลองสาม

อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐ โทร. ๐๘๑-๘๐๐-๔๕๑๑

สวณป่านาบุญ ๔ ๕๕,๕๗-๖๐ หมู่ ๔ บ้านแดนสวรรค์ ต.อุ่มเหม้า อ.ธาตุพนม

จ.นครพนม ๔๘๑๑๐ โทร. ๐๘๗-๔๓๕-๓๔๕๕

สวณป่านาบุญ ๕ ๔๒/๔ หมู่ ๕ ต.ตาขัน อ.บ้านค่าย จ.ระยอง ๒๑๑๒๐

โทร. ๐๘๑-๔๔๒-๐๔๗๔, ๐๘๙-๔๐๑-๙๐๔๗

สวณป่านาบุญ ๖ ไลน์กรุป ID ชมรมสุขภาพหมอเขียว usa

โทร. ๘๑๘-๒๘๔-๒๓๕๒ (แดง), ๙๗๒-๓๖๕-๖๐๘๓ (ตัว),

๓๕๒-๒๔๑-๖๑๖๖ (ปล้อง)



มาเป็น หมอดูแลตัวเอง กันเถอะ

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

สวณป่านาบุญ ๗ ๕๐/๑ ห้วยนาซอย ๕ ต.หนองแก อ.หัวหิน

จ.ประจวบคีรีขันธ์ ๗๗๑๑๐ โทร. ๐๘๓-๙๙๓-๓๙๙๒

สวณป่านาบุญ ๘ ๔/๑ ม.๕ บ้านป่าไผ่ (อวาสถานฮอมบุญอโศก) อ.เด่นชัย

จ.แพร่ ๕๔๑๑๐ โทร. ๐๘๙-๗๕๗-๓๔๐๗

สวณป่านาบุญ ๙ ๑๓๑ ม.๘ ต.สระกระโจม อ.ดอนเจดีย์ จ.สุพรรณบุรี ๗๒๒๕๐

โทร. ๐๖๔-๙๓๘-๓๐๐๕-๗ (ศูนย์การแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง)

ช่องทางข่าวสาร www.morkeaw.net

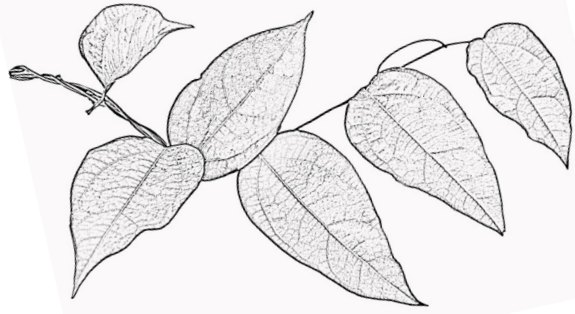
เฟสบุ๊ก หมอเขียวแฟนคลับ เฟสบุ๊ก กิจกรรมหมอเขียวแพทย์วิถีธรรม

และเฟสบุ๊กอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม

จัดพิมพ์โดย มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

พิมพ์ที่บริษัท พิมพ์ดี โทร. ๐๒-๔๐๑-๙๔๐๑

บทสวดมนต์ หน้า ๑๔ บททบทวนธรรม หน้า ๓๑



การสวดมนต์

การสวดมนต์ในพระพุทธศาสนามีมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาล เป็นการสวดสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้โดยสรุปเอาประเด็นสำคัญ มาสวดเพื่อกันลืม เพื่อทบทวน และเพื่อเป็นการทรงจำ ที่บอกว่าเพื่อกันลืมก็เพราะในครั้งพุทธกาลไม่มีพระไตรปิฎกเป็นเล่ม ๆ อย่างนี้จึงต้องใช้วิธีท่องจำคำสอนของพระพุทธเจ้า แม้หลังจากพุทธปรินิพพาน มีการสังคายนาพระไตรปิฎกครั้งที่ 1 เรียบเรียงคำสอนทั้งหมดเป็นพระไตรปิฎกแล้วก็ตาม ก็ยังใช้การท่องจำสืบทอดต่อกันมาเป็นเวลา 400 กว่าปี ที่เรียกว่า “มุขปาฐะ” ภายหลังจึงเริ่มจารึกด้วยตัวอักษร เพราะฉะนั้นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมดต้องอาศัยการท่องจำ และมีการคัดเอาคำสอนที่สำคัญ ๆ มาสวดสาธยายอยู่เป็นเนืองนิตย์ เป็นบทสวดมนต์สืบทอดต่อกันมา

การสวดมนต์ เป็นวิธีการอันหนึ่งในการทำจิตให้สงบ เป็นการเชื่อมพลังจิตวิญญาณกับพระพุทธเจ้าระลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณ ด้วยการปฏิบัติบูชา คุณค่าของการสวดมนต์อยู่ที่การนำไปปฏิบัติทางกาย วาจา ใจ ซึ่งจัดเป็นศีล จนจิตใจสงบผ่องแผ้วเพราะลดกิเลสได้เป็นลำดับ ๆ จัดเป็นสมาธิ และเข้าใจความหมายของบทสวด เพิ่มพูนความคิดให้แตกฉาน

๔ บทสวดมนต์และบททบทวนธรรม ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม

ลึกซึ่งจัดเป็นปัญญา ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของพุทธศาสนา

เมื่อเราสวดมนต์กัมกราบพระพุทธแล้ว ต้องให้รู้ถึงพระธรรมด้วย กล่าวคือ ต้องพยายามทำการศึกษาหัวใจของแต่ละบท เมื่อรู้แล้วก็ให้นำธรรมะนั้นไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวันให้ถูกต้อง เพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างราบรื่น มีจิตใจมั่นคงเต็มเปี่ยมด้วยพลังใจ ในการสร้างสรรค์สิ่งดีงามที่ก่อให้เกิดประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและสังคมโดยรวม และที่สำคัญที่สุดหากผู้สวดสวดด้วยจิตใจที่เป็นสมาธิ จนดื่มด่ำในรสแห่งพระธรรมอย่างลึกซึ้งแล้ว ย่อมบรรลุถึงเป้าหมายอันสูงสุด คือความพ้นทุกข์ได้ สวดมนต์ด้วยจิตเป็นสมาธิ น้อมข้อธรรมมาปฏิบัติ จนบรรลุถึงความพ้นทุกข์ได้ ผู้ที่สวดมนต์เป็นนิตย ย่อมได้อานิสงส์ (ประโยชน์) อเนก (มากมาย) ประการ กล่าวคือ ย่อมประสบความสำเร็จ มีความเจริญรุ่งเรือง ประสบชัยชนะ รอดพ้นจากอันตรายทั้งปวง (อันตรายจากการผิดศีล) มีสุขภาพจิตดี และทำให้มีอายุยืนยาวอีกด้วย ส่งผลให้ได้รับอานิสงส์จากการสวดมนต์ถึง 2 ด้านพร้อม ๆ กัน คือ ความสงบของจิตใจ และแสงสว่างทางปัญญา สามารถนำหลักธรรมในบทสวดไปปฏิบัติตามได้

ความหมายการสวดมนต์

สวด หมายถึง การสาธยาย(พูดปกติ), การท่องทำนอง

มนต์ หมายถึง บทธรรมะ, คำศักดิ์สิทธิ์, คำสำหรับสวด

การสวดมนต์ หมายถึง การเปล่งเสียงตามบทสวดมนต์ ด้วยจังหวะและสำเนียงปกติ ทำความเข้าใจ ทบทวนหัวข้อธรรมะ และรายละเอียดของธรรมะ

ประโยชน์ของการสวดมนต์ตามหลักพุทธศาสตร์

1. เพื่อระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บทธรรมะต่างๆ เป็นความดีงามที่ควรกระทำตามอย่าง เป็นพุทธบูชาถวายเป็นอภิวาทที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้
2. เพื่อไม่ให้สัทธิธรรม(ธรรมะที่ดีแท้)ต้องถูกหลงลืมหรือเสื่อมสูญไป
3. เพื่อฝึกทำจิตให้ตั้งมั่น(สมาธิ) มีพลังจิตในการต่อสู้กิเลส กาม อตถา โลก โภคะ หลง
4. เพื่อเป็นกิจวัตรประจำวัน เป็นการทบทวนธรรม ก่อเกิดปัญญาญาณ
5. เพื่อสร้างพลังทางปัญญา เพราะการที่เราท่องบ่นจดจำหลักธรรมที่ปรากฏในพระสูตรต่างๆ นั้น แล้วนำไปพิจารณาเพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง โดยการพิจารณาพิจารณาความหมายของแต่ละสูตร ซึ่งในกระบวนการดังกล่าวเป็นการพัฒนาทางด้านความคิดและสติปัญญาให้เกิดขึ้น และย่อมสามารถขจัดปัญหาอุปสรรคได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมที่สุด

มงคลชีวิตจากการสวดมนต์

1. ได้พลังกาย (ความแข็งแรง)
2. ได้พลังใจ
3. ได้พลังปัญญา
4. ได้บารมีร่วม

ประโยชน์ของการสวดมนต์ตามหลักวิทยาศาสตร์

ประโยชน์ของการสวดมนต์บำบัด ในทางการแพทย์คือหลักการหนึ่งของการ Vibration Therapy หรือ Vibration Medicine คือการใช้คุณสมบัติของคลื่นเสียงมาบำบัดความเจ็บป่วย โดยใช้หลักการทำให้คลื่นเสียงที่มีความสม่ำเสมอ เพื่อเข้าไปกระตุ้นร่างกายให้เกิดการเยียวยาซึ่งการบำบัดด้วยกลไกดังกล่าว เริ่มต้นเมื่อหูของเราได้ยินเสียงบทสวด ซึ่งจะส่งสัญญาณต่อไปยังศูนย์การได้ยินที่อยู่ในบริเวณสมองกลีบขมับ ก่อนส่งไปบริเวณก้านสมอง เมื่อได้รับคลื่นเสียงซ้ำๆ สม่ำเสมอประมาณ 15 นาที ก็จะหลั่งสารสื่อประสาทที่มีประโยชน์ที่เรียกว่าสารซีโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งสารนี้เป็นสารสื่อประสาทที่มีฤทธิ์คล้ายยานอนหลับช่วยการเรียนรู้ลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า ลดระดับน้ำตาลในเลือด และเป็นสารตั้งต้นในการสังเคราะห์สารสื่อประสาทอื่น ๆ เช่น เมลาโทนิน ซึ่งเปรียบคล้ายกับยาอายุวัฒนะเพราะจะช่วยยืดอายุการทำงานของเซลล์ประสาท เซลล์ร่างกาย ให้ชีวิตเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทาน ทำให้เซลล์สดชื่นขึ้น ซีโรโทนินยังเข้าไปลดปริมาณของสารเคมีที่เป็นตัวกระตุ้นการทำงานของต่อมหมวกไตให้ลดลง ส่งผลให้ระบบประสาทส่วนล่างทำงานน้อยลง ร่างกายจึงรู้สึกผ่อนคลายปลอดโปร่งและไม่เครียด ภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้นรวมถึงสารโดปามีนมีฤทธิ์ลดความก้าวร้าวและอาการพาร์กินสัน นอกจากนี้ ปริมาณของซีโรโทนินมีความสัมพันธ์ต่อการกระตุ้นการหลั่งสารสื่อประสาทอื่น ๆ เช่น อะเซทิลโคลีนช่วยในกระบวนการเรียนรู้และความจำ ช่วยขยายเส้นเลือด ทำให้ความดันโลหิตลดลงและยังช่วยลดปริมาณอาร์จินิน วาโซเพรสซิน (arginine vasopressin) ซึ่งมีหน้าที่ควบคุมความก้าวร้าว ความสมดุลของน้ำในร่างกาย

จะเห็นได้ว่า การสวดมนต์บำบัดนับเป็นทางออกอย่างหนึ่ง

ที่นำมาใช้ไม่เฉพาะรักษาโรคทางใจ เช่น โรคเครียด โรคซึมเศร้า ได้เท่านั้น แต่ยังสามารถบำบัดโรคทางกายและโรคภัยต่าง ๆ โดยไม่ต้องใช้ยา ได้ผลเป็นที่น่าพอใจอีกด้วย เช่น ปวดหัว ไมเกรน นอนไม่หลับ โรคหัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน มะเร็งและหลอดเลือดสมองตีบ เป็นต้น

การสวดมนต์ให้ถูกพุทธ

การสวดมนต์ให้ถูกต้องถูกต้องตรงมีหลักสำคัญ ดังนี้

1. โยนิโสมนสิการ คือ การน้อมจิตน้อมใจ เป็นการน้อมใจที่จะเคารพความดีของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ไม่ว่าจะเป็นพระนักบวชหรือฆราวาสที่ปฏิบัติดี การน้อมใจต้องเคารพความดี เคารพคำสอนและตั้งจิตพากเพียรปฏิบัติตามเท่าที่เราจะทำได้ นี่คือการน้อมใจที่ถูกต้อง อันดับแรกคือความดี คำสอนของพระพุทธเจ้า เคารพความดี คำสอน และตั้งจิตปฏิบัติตาม พระธรรมก็คือ สภาแห่งความดีงามนั้น และข้อปฏิบัติในการเข้าถึงความดีงามนั้น พระสงฆ์ก็จะเป็นนักบวชหรือฆราวาสก็ได้ที่ปฏิบัติถูกต้องตามพระพุทธเจ้า ได้มรรคได้ผลตามพระพุทธเจ้า

2. การกราบ กราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ เป็นการกราบทั้งกาย วาจาและใจของเรา ซึ่งประกอบด้วยองค์ 5 คือ หน้าผาก 1 ศอก 2 เข่า 2 ให้จรดลงแนบกับพื้นทั้ง 5 ส่วน กราบ 3 ครั้ง

กราบครั้งที่ 1 ให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้า

กราบครั้งที่ 2 ให้ระลึกถึงพระธรรม

กราบครั้งที่ 3 ให้ระลึกถึงพระสงฆ์

สิ่งเหล่านี้ก็เป็นการแสดงสัญลักษณ์ในทางกายว่าเราน้อมเคารพอย่างสุดเศียรสุดเกล้า ก็เป็นการกราบ

๘ บทสวดมนต์และบทบทธนธรรม ค่ายสุขภาพแพทยวิถีธรรม

ก็ทำทั้งใจที่ทำมาตั้งแต่ข้อที่ 1 แล้ว กายเราก็อำนาจให้ถูกต้อง เป็นการเคารพที่แสดงถึงร่างกายเราเคารพอย่างอ่อนน้อมที่สุดแล้ว แต่ถ้าใครไม่สะดวก ร่างกายไม่เป็นไปตามนั้นก็เอาตามเท่าที่ทำได้ ก็กราบไปอย่างนั้น การกราบให้กราบซ้ำ ๆ จะได้เป็นการเคารพอย่างแท้จริง มีสติ มีสมาธิอยู่ในนั้น กราบด้วยจิตวิญญาน นั้นแหละกายกับใจก็ต้องให้สอดคล้องกัน เพื่อให้ได้ทั้งสติ ทั้งสมาธิ ทั้งไม่เสียสุขภาพด้วย เพราะว่าจะค่อย ๆ กราบลงไป กล้ามเนื้อก็ค่อย ๆ ปรับตัว ทั้งเป็นการเคารพอย่างสุดเศียรสุดเกล้า

การเตรียมกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์



หมอเขียว : ใจเพชร กล้าจน ๙

จังหวะที่ 1 ยกมือขึ้นพนมระหว่างอก



ผู้ชาย นั่งคุกเข่า

ผู้หญิง นั่งคุกเข่าราบ

จังหวะที่ 2 ยกมือพนมขึ้น จรดหน้าผาก หัวแม่มือทั้งสอง อยู่ระหว่างคิ้ว

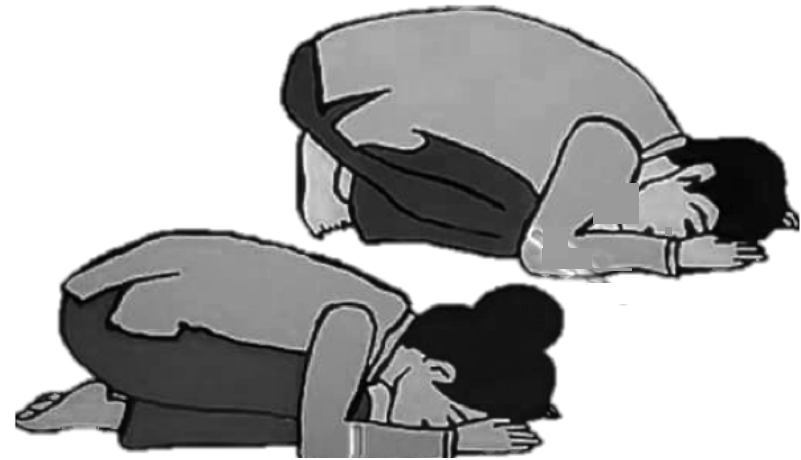


ผู้ชาย ศีรษะตั้งตรง

ผู้หญิง ก้มศีรษะ

๑๐ บทสวดมนต์และบทบทธนธรรม ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม

จังหวะที่ 3 หมอบกราบลงให้หน้าผากจรดพื้น วางฝ่ามือแบราบ ห่างกันหนึ่งฝ่ามือ



ผู้ชาย ข้อศอกต่อกับหัวเข่า

ผู้หญิง ให้ข้อศอกทั้งสองชนาบเข่า

๓.การเปล่งเสียงสวดมนต์ เพื่อที่จะเปล่งสาระ และทำความเข้าใจกับสาระนั้น ว่าสาระนั้นเป็นอย่างไร เนื้อหาสาระของเสียงที่เราเปล่งออกมานั้นมีเนื้อหาสาระอย่างไร สวดเป็นภาษาธรรมดาๆ พิจารณาความหมายว่าหมายถึงอะไร และที่ตั้งจิตพากเพียรปฏิบัติตามให้ตรงตามนั้น ก็จะมีอานิสงส์(ประโยชน์) นี่แหละการเปล่งเสียงก็ให้พอเหมาะ เป็นภาษาธรรมดา ๆ เป็นจังหวะที่พอเหมาะ แล้วก็ไม่ดังเกินไปเบาเกินไป ก็ให้พอดี ๆ ก็จะทำให้เกิดการจำได้ดีด้วย เข้าใจได้ดีด้วย จำได้ดีด้วย การเปล่งเสียงทำให้จำได้ดีกว่าไม่เปล่งเสียง มันมีอานิสงส์ของเขายอยู่ ถ้าเราเปล่งเสียงจะจำได้ดีกว่าไม่เปล่งเสียง นั่นแหละก็เปล่งเสียงออกไปด้วย แล้วพยายามทำความเข้าใจความหมายด้วยในเสียงที่เปล่งออกไปนั้นหมายถึงอะไร ก็จะได้อานิสงส์

หมอเขียว : ใจเพชร กล้าจน ๑๑

บทพิจารณาอาหาร

เมื่อถึงเวลารับประทานอาหารมื้อใหญ่หรือมื้อกลางวัน ก่อนเข้าแถวเพื่อตักอาหารสำหรับรับประทาน ชาวค่ายทุกคนจะนั่งพนมมือพิจารณาอาหารร่วมกัน ดังนี้

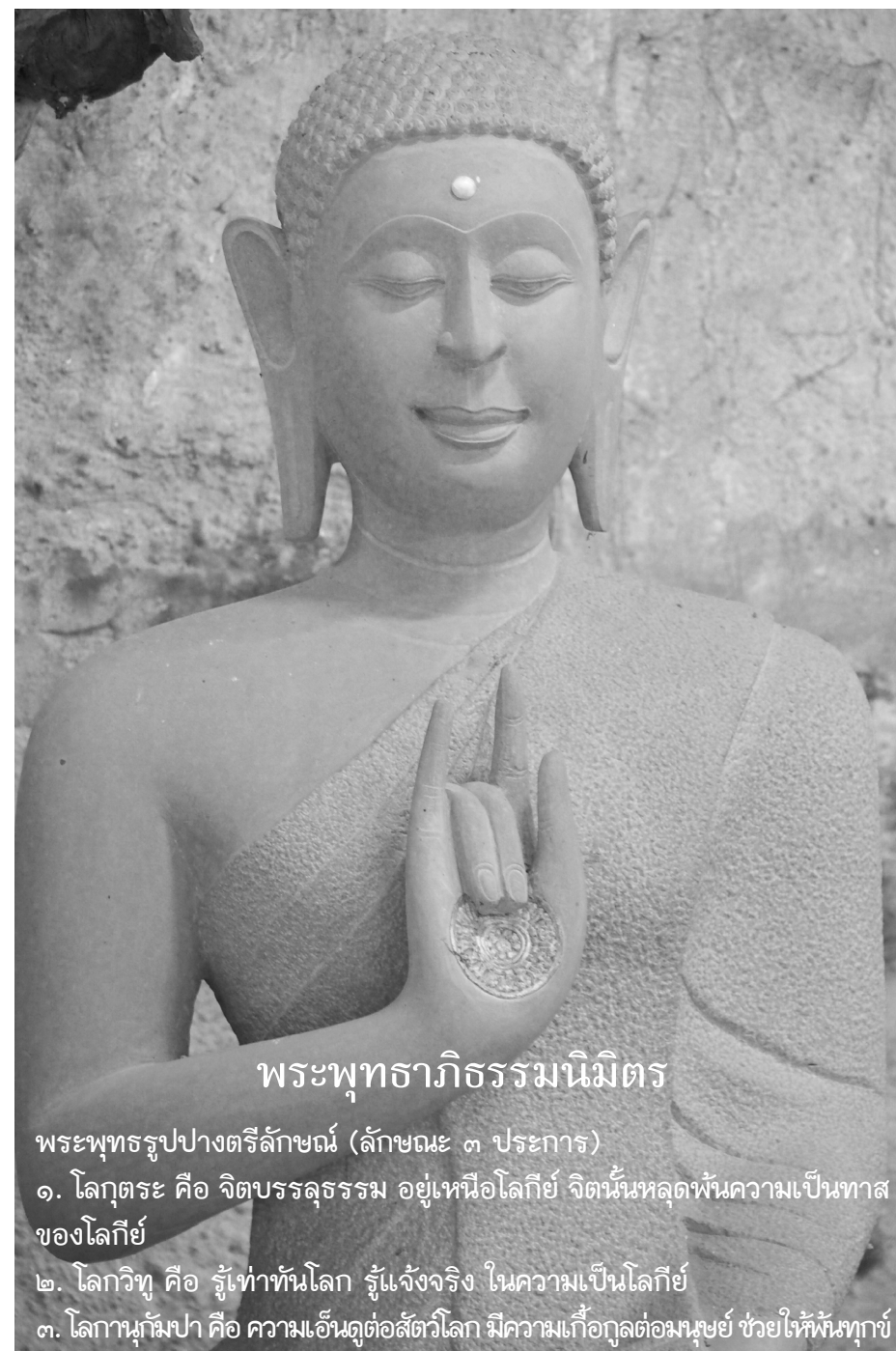
กินข้าวเคี้ยวทุกคำ	เราจดจำกินเพื่อชาติ
อย่ากินอย่างเป็นทาส	เหงื่อทุกหยาดของชาวนา
จงกินเพื่อเป็นไท	กินด้วยใจที่รู้ค่า
บรรพบุรุษสร้างสืบมา	ร่วมรักษาคุณความดี
ขยันงานการสร้างสรรค์	มีสัมพันธ์ฉันพี่น้อง
สมัครสมานสามัคคี	อุทิศพลีเพื่อชาติไทย
ขอขอบพระคุณกลีกร	ที่ปลูกข้าวพืชผักให้พวกเรา
	รับประทาน

และขอขอบพระคุณพ่อครัวแม่ครัว
ที่ทำอาหารให้พวกเรารับประทานในมื้อนี้
ศีลเด่น เป็นงาน ชาณูวิชา สารุฯ

ลำดับในการเข้าตักอาหาร

๑. บรรพชิต
๒. แม่ชีและผู้ถือศีล ๘
๓. ผู้ป่วยหนัก
๔. ผู้สูงอายุ
๕. ผู้ป่วยและบุคคลทั่วไป

“ให้ทานอาหารให้หมดตามที่ตักไป ตักเต็มได้ แต่อย่าเหลือทิ้ง”



พระพุทธาภิธรรมนิมิตร

พระพุทธรูปปางตรัสลักษณะ (ลักษณะ ๓ ประการ)

๑. โลกุตระ คือ จิตบรรลุลิขธรรม อยู่เหนือโลกีย์ จิตนั้นหลุดพ้นความเป็นทาสของโลกีย์
๒. โลกวิทู คือ รู้เท่าทันโลก รู้แจ้งจริง ในความเป็นโลกีย์
๓. โลกานุกัมป คือ ความเอ็นดูต่อสัตว์โลก มีความเกื้อกูลต่อมนุษย์ ช่วยให้พ้นทุกข์

คำบูชาพระรัตนตรัย

(นั่งทำเทพบุตร - เทพธิดา)

อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ ภาวะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์

ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

พุทธีง ภาวะวันตัง อภิวาเทมิ

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า

ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)

สวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นะมัสสามิ ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นะมามิ ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์

(กราบ)

บุพพภาคนมการ (นั่งขัดสมาธิหรือพับเพียบ)

นะโม ตัสสะ ภาวะวะโต

ขอนอบน้อมแด่ พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น

อะระหะโต ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธีสสะ

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง (๓ จบ)



ไตรสรณคมน์

พุทธีง สะระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าถึงพระพุทธีเจ้าเป็นที่พึ่ง

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าถึงพระธรรมเป็นที่พึ่ง

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าถึงพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง

ทุติยัมปิ..... (ซ้ำ) , แม้ครั้งที่สอง (ซ้ำ)

ตะติยัมปิ..... (ซ้ำ) , แม้ครั้งที่สาม (ซ้ำ)

พุทธานุสสติ

อิติปิ โส ภะคะวา เพราะเหตุอย่างนี้ๆ พระผู้มี
พระภาคเจ้านั้น
อะระหัง เป็นผู้ไกลจากกิเลส
สัมมาสัมพุทธโ เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
วิชชาจะระณะสัมปันโน เป็นผู้ถึงพร้อมด้วย
วิชาและจรณะ
สุคะโต เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี
โลกะวิทู เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง
อนุตตะโร ปุริสทัมมะสาระถิ เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษ
ที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า
สัตตา เทวมะนุสสานัง เป็นครูสอนเทวดาและ
มนุษย์ทั้งหลาย
พุทธโ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม
ภะคะวา ติ. เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรม
สั่งสอนสัตว์ ดังนี้

ธัมมานุสสติ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม
พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า
ได้ตรัสไว้ดีแล้ว
สันทิฏฐิโก เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ
พึงเห็นได้ด้วยตนเอง
อกาลิโก เป็นสิ่งที่สามารถปฏิบัติจนถึงผลได้
ไม่จำกัดกาล
เอหิภัสสิโก เป็นสิ่งที่ผู้แจ้งเอง
ทำทนายให้มาพิสูจน์กันได้
โอปะนะยิโก เป็นสิ่งที่ควรให้มีให้เกิดขึ้นในตน
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ติ. (อ่าน ฮี ติ)
เป็นสิ่งที่วิญญูชนแจ่มแจ้งอยู่ในตน ดังนี้



สังฆานุสสติ

สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติดี
อุชุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติตรง
ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
เป็นผู้ปฏิบัติถึงความรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์
สามีจิปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้เข้าถึง
สัมมาปฏิบัติ
ยะทิทัง ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ
จัตตาริ ปุริสะยุคานิ คู่แห่งบุรุษ ๔
อัญญะ ปุริสะปุคคะลา นับเป็นบุรุษบุคคล ๘
เอสสะ ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ นี้คือ
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
อาหุเนยโย ผู้ควรแก่ของที่เขานำมาถวายบูชา
ปาหุเนยโย ผู้ควรต้อนรับ

ทักษิเนยโย ผู้ควรแก่ทานเพื่อผลอันเจริญ
อัญชลีกะระณียโย ผู้ควรกระทำอัญชลี
อะนุตตะรัง ปุณฺณักเขตตัง โลกัสสาติ.
เป็นเนื่อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้



โอวาทปาติโมกขคาถา

นำ (หันทะ มะยัง โอวาทะปาติโมกขะคาถาโย ภาณามะ เส)
สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง การไม่ทำบาปทั้งปวง
กุสะลัสสุปะสัมปะทา การทำกุศลให้ถึงพร้อม
สะจิตตะปะริโยทะปะนัง การชำระจิตของตนให้
ผ่องใส
เอตัง พุทธานะสาสะนัง ธรรม ๓ อย่างนี้ เป็น
คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย
ขันตี ประระมัง ตะโป ตีติกขา ขันตีคือความอด
กลั้น เป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง
นิพพานัง ประระมัง ะหันทิ พุทธา
ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวว่า พระนิพพานเป็นธรรมอันยิ่ง



นะ หิ บัพพะชิตโต ปะรุปะมาตี

ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่ ไม่ถือว่าเป็นบรรพชิตเลย

สะมะโณ โหติ ปะรัง วิเหฐะยันทโต

ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ ไม่ถือว่าเป็นสมณะเลย

อะนุปะวาโท อะนุปะมาโต

การไม่พูดร้าย การไม่ทำร้าย

ปาติโมกเข จะสังวะโร

การสำรวมในปาติโมกข์

มัตตัญญูตา จะภัตตัสสัง

ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค

ปันตัญจะ สะยะนาสะนัง

การนอนการนั่งในที่อันสงัด

อะธิจิตเต จะ อาโยโค

ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง

เอตัง พุทธฐานะสาสะนัง.

ธรรม ๖ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอน

ของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย.



อภิณหปัจจเวกขณะปาฐะ

นำ (หันทะ มะยัง อภิณหปัจจเวกขณะปาฐัง ภาณามะเส)

ชะราธัมโมมหิ (อ่าน โหมม – หิ) ชะรัง อะนะตีโต*

เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้

พยาธิธัมโมมหิ (อ่าน โหมม – หิ) พยาธิง อะนะตีโต*

เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา

จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้

มะระณะธัมโมมหิ (อ่าน โหมม – หิ) มะระณัง

อะนะตีโต*

เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้

สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว

เราจะละแวงเป็นต่างๆ คือว่าจะพลัดพรากจากของ

รักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง

กัมมัสสะโกมหิ เรามีกรรมเป็นของของตน

กัมมะทายาโท* เราเป็นทายาทของกรรม

กัมมะโยนิ เรามีกรรมเป็นกำเนิด

กัมมะพันธุ เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์

กัมมะปะฏิสะระโณ*เรามีกรรมเป็นที่พึงอาศัย
ยัง กัมมัง กะริสสามิ เราจักทำกรรมอันใดไว้
กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา ดีก็ตามชั่วก็ตาม
ตัสสะ ทายาโท* ภาวิสสามิ
เราจักเป็นผู้ได้รับผลของกรรมนั้น อย่างแน่นอน
เอวัง อัมเหติ อะภินัง ปัจจะเวกขิตัพพัง
เราทั้งหลาย พึงพิจารณาอย่างนี้ ทุกวันๆ เทอญ

เอาเวลามาเรียนรู้ทุกข
ทำลายทุกขได้...
จะครอบครองจักรวาลได้
โดยไม่ทุกข...ชัดมั๊ย ?



*พยางค์ที่ขีดเส้นใต้ให้ออกเสียงเหมือนกันทั้งหญิงและชาย โดยให้ถือว่า ประธานของ
ประโยคหมายถึงเพศหญิงและเพศชาย

ภาวตุสัพ

ภาวะตุ สัพพะมังคะลัง
มงคลทั้งปวง จึงเกิดขึ้น
รักขันตุ สัพพะเทวะตา
จิตสูงทั้งปวง จึงรักษา
สัพพะพุทธานุภาวนะ
ด้วยการตามภาวะ ของพุทธะทั้งปวง ที่เกิดในตน
สะทา โสตถิ ภาวันตุ เต.
ความสวัสดิ จึงเกิดมีแก่ท่านทุกเมื่อ
ภาวะตุ สัพพะมังคะลัง
มงคลทั้งปวง จึงเกิดขึ้น
รักขันตุ สัพพะเทวะตา
จิตสูงทั้งปวง จึงรักษา
สัพพะธัมมานุภาวนะ
ด้วยการตามภาวะของธรรมะทั้งปวง ที่เกิดในตน
สะทา โสตถิ ภาวันตุ เต.
ความสวัสดิ จึงเกิดมีแก่ท่านทุกเมื่อ



ภาวะตุ สัพพะมังคะลัง มงคลทั้งปวง จึงเกิดขึ้น
รักขันตุ สัพพะเทวะตา จิตสูงทั้งปวง จึงรักษา
สัพพะสังมานุภาวณะ ด้วยการตามภาวะ
ของสังมะทั้งปวง ที่เกิดในตน
เสทา โสตถิ ภาวันตุ เต.
ความสวัสดิ จึงเกิดมีแก่ท่านทุกเมื่อ



.....อธิษฐาน ตั้งจิต.....

อธิษ หมายถึง ยิ่งขึ้นๆ เจริญขึ้น ๆ

ฐาน หมายถึง ฐานะของจิตเราเอง

อธิษฐาน หมายถึง

การตั้งใจพัฒนาจิตให้เจริญยิ่งขึ้น ให้สูงยิ่งขึ้น
ตั้งใจทำคุณงามความดี ทำความผาสุกให้กับตนเอง
และผู้อื่น ให้มากยิ่งขึ้น ๆ จนสุดความสามารถอย่าง
พอดี ตามองค์ประกอบและเหตุปัจจัย ที่จะทำให้ได้

บทบทวนธรรม

เพื่อการสร้างจิตวิญญาณ ให้ผาสุกที่สุดในโลก



ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)
ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม
สำนักการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
สวนป่านาบุญ



คนที่เชื่อกิเลสคือ คนโง่ที่แท้จริง
 คนที่ไม่เชื่อกิเลสคือ คนฉลาดที่แท้จริง
ยังเชื่อกิเลสยังโง่
ไม่เชื่อกิเลสยังฉลาด



“บทบทธวนธรรม
เพื่อการสร้างจิต
วิญญาณให้ผาสุก
ที่สุดในโลก”

บทบทธวนธรรม เป็นองค์ความรู้แห่งพลังผาสุกบริสุทธิ์ผ่องใส ไร้ทุกข์ไร้กังวลของมวลมนุษยชาติ เริ่มต้นจากพระพุทธเจ้าแล้วกระจายไปสู่มวลมนุษยชาติเป็นอุดมมงคล บทบทธวนธรรมเป็นบทที่ผู้เขียนได้ใช้ในการสอนจิตอาสาเป็นหลัก กลั่นออกมาจากคำตรัสของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก เมื่อผู้เขียนได้ศึกษาพระไตรปิฎก ได้เรียนรู้จากครูบาอาจารย์และมาพากเพียรปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า แล้วก็ได้สภาวะธรรม ได้ความจริงที่เป็นพลังผาสุกผ่องใสที่สุดในโลก เป็นพลังแห่งความผาสุกผ่องใสอันเกิดจากการรู้ความจริงตามความเป็นจริง จนถึงขั้นที่ ถ้าเราสามารถดับกิเลสดับเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงได้ ก็เกิดพลังผาสุกผ่องใสอันเลิศยอดที่สุดในโลก

ผู้เขียนได้เข้าใจสภาวะว่าเป็นอย่างไร และได้กลั่นออกมาเป็นคำพูดด้วยภาษาที่เข้าใจได้ง่าย ๆ สามารถตรวจสอบได้ ว่าสอดคล้องกับพระไตรปิฎกเล่มไหนข้อไหน แม้ถ้อยคำจะไม่ได้ตรงกันทีเดียว แต่เนื้อหาสาระเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นดังที่ พระพุทธเจ้าท่าน



ตรัสว่า เวลาเราไปอยู่ที่ไหนเมืองไหน เราก็ใช้คำของคนในเมืองนั้น ให้คนในเมืองนั้นเข้าใจได้ง่ายก็จะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด และหากผู้ใด ๆ ได้พยายามทบทวนธรรมอย่างเข้าใจความหมาย เนื้อหาสาระให้ได้ทุกวัน พิจารณาทบทวนซ้ำ ๆ จากคำเดิม ๆ ทบทวนทุกๆ วัน แล้วจะพบกับปาฏิหาริย์ คือ ผู้ทบทวนธรรมจะมีปัญญามากขึ้นทุกวัน ๆ มากขึ้นกว่าภาษาที่เราทบทวน จะมีญาณปัญญามากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันใดที่ผู้ใดมีความทุกข์ใจ ลองใช้บททบทวนธรรมนี้ดูในชีวิตของเรา ไม่ว่าจะเป็นทุกข์กายทุกข์ใจหรือทุกข์จากสิ่งใดๆ เตือนร้อนจากสิ่งใดก็ตาม ลองเอาบททบทวนธรรมมาปฏิบัติที่กายวาจาใจดู ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้อง ท่านจะพบว่าปัญหาทุกปัญหานั้นจะคลี่คลาย ๆ ออกไปเรื่อย ๆ ปัญหาจะเบาบาง จะคลี่คลายไปเรื่อย ๆ อย่างมหัศจรรย์ ยิ่งถ้าเราทบทวนเป็นประจำทุกวัน ก็จะเพิ่มบุญกุศลในชีวิตของเรา ถ้าทบทวนอย่างเข้าใจ แล้วเอามาใช้ปฏิบัติทางกายวาจาใจของเรา ก็จะทำให้เรานั้นมีปัญญาแตกฉานในการทำลายทุกข์ในการเพิ่มความผาสุกในชีวิตของเรา

ทุกข์ ด้วยอะไรก็แล้วแต่ **ธรรมะนี้คือปัญญาดับทุกข์** **นี่คือคาถาดับทุกข์** วันใดที่ทุกข์ การได้ทบทวนธรรมโดยพยายามทำความเข้าใจความหมายที่ถูกต้องในบททบทวนธรรมนี้ให้เข้าไปในจิต ทบทวนหัวข้อแล้วพยายามทำความเข้าใจว่าหมายถึงอะไร มีเนื้อหาอย่างไร การทบทวนทั้งหมดนี้ซ้ำ ๆ จะสามารถทำลายกิเลสความติดยึดที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ได้ นี่คือ ปัญญาที่ใช้ในการพัฒนาจิตวิญญาณเพื่อความผาสุกของมวลมนุษยชาติ

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

พฤศจิกายน ๒๕๖๑

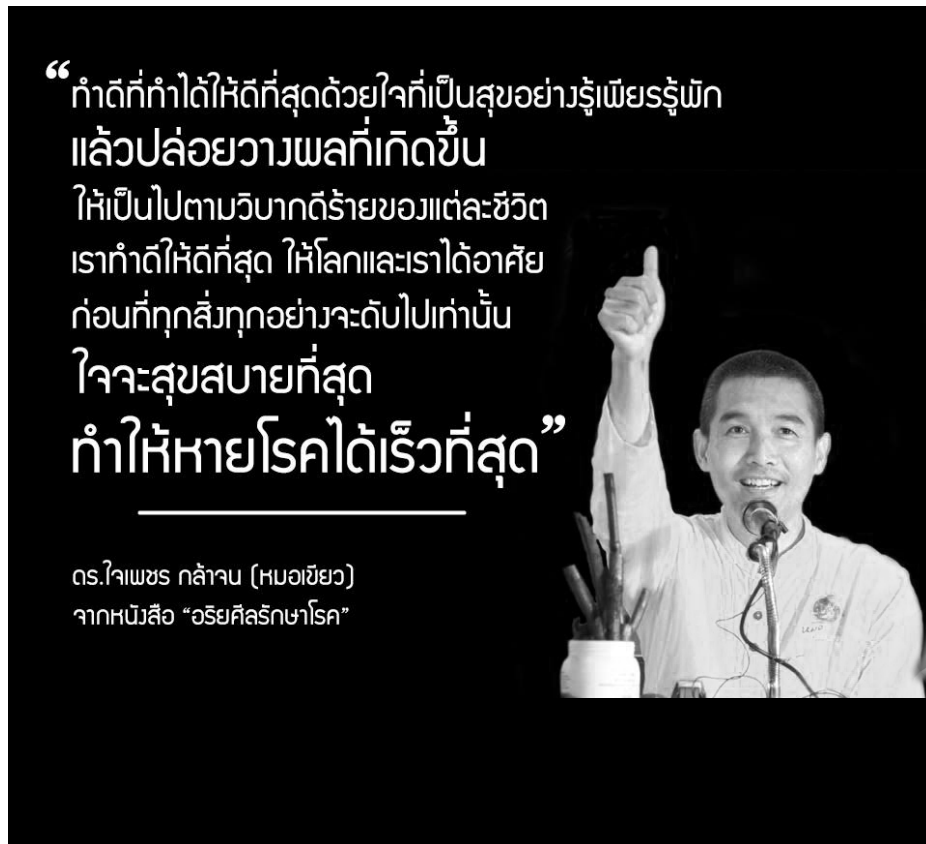
พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การทบทวนธรรมย่อมหลุดพ้นจากทุกข์” “การทบทวนธรรมการตรึงตรองใคร่ครวญธรรมเป็นเหตุแห่งการหลุดพ้นจากกิเลส” พิจารณาด้วยอิทธิบาท (ความยินดีเต็มใจพอใจ) พิจารณาต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องยึดมั่นถือมั่นว่ากิเลสจะสลายไปตอนไหน เมื่อพลังแห่งการพิจารณาดังกล่าวมีมากพอ ถึงขั้นเป็นพลังเผาทำลายกิเลสได้ กิเลสก็จะสลายตายไปด้วยความเต็มใจ บททบทวนธรรม เป็นองค์ความรู้แห่งพลังผาสุกบริสุทธิ์ผ่องใสไร้ทุกข์ ไร้กังวลของมวลมนุษยชาติ เริ่มต้นจากพระพุทธเจ้าแล้วกระจายไปสู่มวลมนุษยชาติเป็นมงคลอันอุดม หากผู้ใดได้พยายามพิจารณาทบทวนธรรมซ้ำ ๆ อย่างเข้าใจความหมายทุกวัน อย่างรู้เพียรรู้พักชัดเจนกับทุกกรรมกิริยาอาการทางกายวาจาใจในทุกๆ คำ ทุกๆ ประโยค มีการกระทำที่สมบูรณ์ได้ตั้งแต่กาย วาจา ไปจนถึงใจในระดับจิตวิญญาณที่เป็นพลังชีวิตที่ละเอียดที่สุด นำไปใช้ในการพัฒนาฝึกฝนต่อยอดสู่ความเป็นพุทธะ (ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน)

ความหมายบททบทวนธรรม

บททบทวนธรรม หมายถึง บทที่คัดออกมาจากพระไตรปิฎก โดยนำมาแปลเป็นภาษาง่าย ๆ ใช้เนื้อหาเหมือนพระไตรปิฎก นำมาแปลเป็นภาษาที่เข้าใจง่าย เพราะคำบางคำที่พระพุทธเจ้าตรัส ถ้าไม่เข้าใจสภาวะจริงๆ จะเข้าใจยาก อธิบายยาก จึงเอามาแปลเป็นภาษาที่เข้าใจง่าย ถ้าผู้ใดได้ทบทวนธรรมอย่างเข้าใจไปเรื่อยๆ เวลาชีวิตมีความทุกข์ ความทุกข์จะลดลงได้อย่างเร็ว อย่างดี ทำให้จิตเรามีความผาสุกได้อย่างดีเยี่ยม แม้เวลาไม่มีความทุกข์ การทบทวนธรรมจะช่วยสร้างสรรค์พัฒนาจิตวิญญาณให้ดีขึ้น เป็นการแก้ปัญหามากมายในโลก แพทย์วิถีธรรมรักษาโรคด้วยการฟังธรรมเป็นหลัก เป็นวิธีการที่จะทำให้หลุดพ้นจากทุกข์

ประโยชน์ของการทบทวนธรรม

1. ปัญญามากขึ้นทุกวันๆ มีญาณปัญญาแตกฉานในการทำลายทุกข์ เพิ่มความสุขในชีวิต
2. ปัญหาทุกปัญหา จะคลี่คลาย เบาบาง ธรรมะนี้คือปัญญาดับทุกข์ คือคาถาดับทุกข์ วันใดที่ทุกข์ สามารถทำลายกิเลสความติดยึดที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ได้ นี่คือ ปัญญาที่ใช้ในการพัฒนาจิตวิญญาณให้ดีงามและมีความสุขที่สุดในโลก จึงเป็นสิ่งที่แต่ละชีวิตจะได้มีโอกาสเรียนรู้และได้พัฒนาตนให้มีคุณค่าและมีความสุขสืบไป



บททบทวนธรรม เพื่อการสร้างจิตวิญญาณให้มีความสุขที่สุดในโลก

(๑)

เรื่องการเข้าใจผิดของเรากับผู้อื่น
เราต้องระลึกไว้ว่า
มันคือวิบากกรรมเขา วิบากกรรมเรา
แก้ไขได้ด้วยการทำดี ไม่มีดี้อสาไปเรื่อย ๆ
แล้ววันใดวันหนึ่งข้างหน้า
ในชาตินี้หรือชาติหน้า
หรือชาติอื่นๆ สืบไป
ความเข้าใจผิดนั้น ก็จะหมดไปเอง ๐

(๒)

เราต้องรู้ว่า แต่ละคนมีฐานจิตแตกต่างกัน
เราจึงควรประมาณการกระทำ
ให้เหมาะสมกับฐานจิตของเรา
และฐานจิตของผู้อื่น
“คิดดี พูดดี ทำดีไว้ก่อน” ดีที่สุด ๐

(๓)

การกระทำเดียวกัน
มีเหตุผลในการกระทำกว่าล้านเหตุผล
ต้องระวัง “อคติหรือความเข้าใจผิด
จากการคาดเดาที่ผิดของเรา” ๐

(๔)

สิ่งที่เราได้รับ คือสิ่งที่เราทำมา
ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ โดยที่เราไม่เคยทำมา ๐

(๕)

ถ้าเรายังไม่เข้าใจคนอื่น
แสดงว่าเรายังไม่เข้าใจตนเอง ๐

(๖)

เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา ไม่มีอะไรบังเอิญ
ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ
เพราะเราเคยทำเช่นนั้น มามากกว่านั้น
เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป
เราก็จะโชคดีขึ้น ๐

(๗)

เรามีหน้าที่ทำแต่ละสิ่งแต่ละอย่าง
ให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุด
เท่าที่จะพึงทำได้
ให้โลกและเราได้อาศัย
ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น ๐

(๘)

เราทำดีด้วยการช่วยไม่ให้คนอื่นทำผิดได้
“ก็ช่วย” แล้ววาง
ให้เป็นไปตามวิบากดีของเขา
ช่วยไม่ได้ “ก็วาง”
ให้เป็นไปตามวิบากร้ายของเขา
เมื่อเขาเห็นทุกข์จนเกินทน
จึงจะเห็นธรรม
แล้วจะปฏิบัติธรรม สู่ความพ้นทุกข์ ๐

(๙)

“สิ่งที่มองไม่เห็นที่ทำหน้าที่
สร้างสิ่งที่มองเห็น
และสิ่งที่เป็นอยู่ทุกอย่างในชีวิตของคน
คือพลังวิบากดีร้ายที่เกิดจากการกระทำ
ทางกาย หรือวาจา หรือใจของผู้นั้น
ในอดีตชาติ และชาตินี้
สังเคราะห์กันอย่างละหนึ่งส่วน”๑

(๑๐)

เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา
โลกนี้ไม่มีใครผิดต่อเรา
เราเท่านั้นที่ผิดต่อเรา
คนอื่นที่ทำไม่ดีนั้น เขาผิดต่อตัวเขาเองเท่านั้น
และเขาก็ต้องได้รับวิบากร้ายนั้นเอง
เขาจึงไม่ได้ผิดต่อเรา
แต่เขานั้นผิดต่อตัวเขาเอง
ถ้าเรายังเห็นว่า

คนที่ทำไม่ดีกับเรา เป็นคนผิดต่อเรา
แสดงว่า เรานั้นแหละผิด
อย่าโทษใครในโลกใบนี้
ผู้ใดที่โทษผู้อื่นว่าผิดต่อตัวเรา
จะไม่มีทางบรรลุธรรม
นี่คือคนที่ไม่ยอมรับความจริง
เพราะไม่เข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งว่า
ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทุกคนได้รับ
ล้วนเกิดจากการกระทำของตนเองเท่านั้น
เมื่อรับผลดีร้ายจากการกระทำแล้ว
ผลนั้นก็จบดับไป
และสุดท้ายเมื่อปรินิพพาน
ทุกคนก็ต้องสูญจากทั้งดีและร้ายไป
ไม่มีอะไรเป็นสมบัติของใคร
เพราะสุดท้ายทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องดับไป
จึงไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น
ไม่ต้องทุกข์กับอะไร ๑

(๑๑)

การได้พบกับเหตุการณ์ที่ไม่ถูกใจเรา
ไม่ได้ตั้งใจเรา
เป็นสุดยอดแห่งเครื่องมืออันล้ำค่า
ที่ทำให้ได้ฝึกล้างกิเลส
คือความหลงชิงชังรังเกียจ
หลงยึดมั่นถือมั่นในใจเรา
และทำให้ได้ล้างวิบากร้ายของเรา ๐

(๑๒)

ถ้าใครมีปัญหา หรือความเจ็บป่วยในชีวิต
ให้ทำความดี ๔ อย่างนี้ ด้วยความยินดี จริ่งใจ
จะช่วยให้ปัญหา หรือความเจ็บป่วย ลดลงได้เร็ว
๑. สำนึกผิด หรือยอมรับผิด
๒. ขอโทษ หรือขออโหสิกรรม
๓. ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น
๔. ตั้งจิตทำความดีให้มากๆ คือลดกิเลสให้มาก ๑
เกื้อกูลดวงชนและหมู่สัตว์ให้มาก ๑ ๐

(๑๓)

การพิจารณาเพื่อปราบมาร
คือความกลัว
เวลาเจ็บป่วย หรือพบเรื่องร้าย
จะทำให้ดับทุกข์ใจ ทุกข์กาย
และเรื่องร้าย ได้ดีที่สุด คือ ทำใจว่า
“ รับเต็ม ๑ ... หหมดเต็ม ๑
ตายก็ให้มันตาย..เป็นใจเป็นกัน
สุดท้ายทุกอย่างก็ดับไป
ไม่มีอะไรเป็นของใคร
จะทุกข์ใจไปทำไม
ไม่มีอะไรต้องทุกข์ใจ
“ เบิกบาน แจ่มใส ดีกว่า ”๐

(๑๔)

วิธีการ ๕ ข้อ

ในการแก้ปัญหาทุกปัญหาในโลก คือ

- ๑) คบมิตรดี
- ๒) มีศีล
- ๓) ทำสมดุรอ่อนเย็น
- ๔) ฟังตน
- ๕) แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์ ๐

(๑๕)

หลักการทำดีอย่างมีสุข ๖ ข้อ

๑. รู้ว่าอะไรดีที่สุด
๒. พยายามให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด
๓. ปล่องวางความยึดมั่นถือมั่น
แล้วลงมือทำดีที่สุด
๔. ยินดีเมื่อได้ทำดีที่สุดแล้ว
๕. ไม่ติดไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุด
๖. นั่นแหละคือสิ่งที่ดีที่สุด ๐

(๑๖)

ทำดีให้มากๆ เพื่อจะให้ดีขึ้นออกฤทธิ์แทนร้าย
ที่เราเคยพลาดทำมา
ในชาตินี้หรือชาติก่อนๆ
จะได้มีดีไว้ใช้ในปัจจุบันและอนาคต
ในชาตินี้และชาติอื่นๆ สืบไป ๐

(๑๗)

ยึดอาศัย “ดี”

ที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริง “นั่นดี”
แต่ยึดมั่นถือมั่นว่า “ต้องเกิดดีดังใจหมาย”
ทั้งๆ ที่องค์ประกอบ เหตุปัจจัย ณ เวลานั้น
ไม่สามารถทำให้ดีนั้นเกิดขึ้นได้จริง “นั่นไม่ดี” ๐

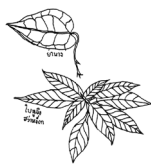
(๑๘)

จงทำดีเต็มที่ เหนื่อยเต็มที่
สุขเต็มที่ ไม่มีอะไรคาใจ ไม่เอาอะไร
คือสุดยอดแห่ง
“ความอิมเอิบเบิกบานแจ่มใส” ๐

สาร

วาทะ แห่งปี

ที่เราจะกล่าวพร้อมกัน



ปัญหาทั้งหมดในโลก
เกิดจาก คน “โง่” กว่ากิเลส
ยินดีในความไม่ชอบไม่ชัง
ได้พล้งสุด ๆ ได้สุขสุด ๆ
ยินดีในความชอบชัง
เสียพล้งสุด ๆ ได้ทุกข์สุด ๆ

ทำร้ายเขามาตั้งมากตั้งมาย
ยังมีหน้ามาโกรธมาเกลียดเขาอีก
มันชั่วเกินไปแล้วเรา
ที่ทำชั่ว ยังมีเวลาทำ
ที่ทำดี ทำไมไม่มีเวลาทำ
อยากได้สิ่งใด จงคิดสิ่งนั้น กับผู้อื่น
เกิดอะไร จงทอ้งไว้ “ญำมา”



คนที่แพ้ไม่ได้ พลาดไม่ได้ พร่องไม่ได้
ทุกข์ตายเลย “โง่ที่สุด”
คนที่แพ้กี้ได้ ชนาก็ได้
พลาดกี้ได้ ไม่พลาดกี้ได้
พร่องกี้ได้ ไม่พร่องกี้ได้
สบายใจจริง “ฉลาดที่สุด”

ถามว่า ตั้งใจทำดี ทำไมได้แค่นี้

ตอบว่า เพราะทำชั่วมามาก

ถามว่า มากแค่ไหน

ตอบว่า หาที่ต้นที่สุดไม่ได้

ถามว่า แล้วจะทำอย่างไร

ตอบว่า อดทน รอคอย ให้อภัย

ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ



เก่งศีล เป็นสุข ไม่เก่งศีล เป็นทุกข์

อยากเป็นสุข จงติเตียนการผิดศีล

จงยกย่องการถูกศีล

ทุกเสียวินาที ทุกอย่างไม่เที่ยง

อย่ายึดมั่นถือมั่น ต้องพร้อมรับ

พร้อมปรับ พร้อมเปลี่ยน ตลอดเวลา



สมบูรณ์และทันใช้ ดีที่สุด

พร่องแต่ทันการณ์ ดีกว่าสมบูรณ์แต่ไม่ทันใช้

สมบูรณ์แต่ไม่ทันใช้ ไม่มีประโยชน์อะไร

เร็วและพร่อง

แล้วเกิดผลดี มากกว่าผลเสีย นั้นดี

แต่เกิดผลเสีย มากกว่าผลดี นั้นไม่ดี

ช้าและสมบูรณ์

แล้วเกิดผลดี มากกว่าผลเสีย นั้นดี

แต่เกิดผลเสีย มากกว่าผลดี นั้นไม่ดี



เย่ ๆ ๆ ดีใจจัง ไม่ได้ตั้งใจ
(วิบากหมด กิเลสตาย ได้กุศล)
เย่ ๆ ๆ ช่วยแน่เรา เอาแต่ใจ
(วิบากเพิ่ม กิเลสพอก งอกอกกุศล)
เย่ ๆ ๆ ไม่หวั่นไหว ใจเป็นสุข



“ ให้ ”

แล้วคิดที่จะไม่เอาอะไรจากใคร “ ให้ได้ ”

“ ให้ ”

แล้วคิดที่จะไม่เอาอะไรจากใคร “ ให้ได้ ”

“ ให้ ”

แล้วคิดที่จะไม่เอาอะไรจากใคร “ ให้ได้ ”

รวมพลัง พวธ. พลัง พวธ.
รวมพลัง พวธ. พลัง พวธ.
รวมพลัง พวธ. พลัง พวธ.
คิดดี พูดดี ทำดี เสนอดี
สลายอัตตา สามัคคี นี่ผาสูก

เย่



จงเบิกบาน

เบิกบาน และเบิกบาน

จงเบิกบาน

อย่างเป็นอมตะธรรม

สาธุ



ทำงานเพื่อ BSSQRSSM ไม่ใช่ทำงานเพื่อ BSSQJAN

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)
จากหนังสือ “อริยศีลรักษาโรค”

facebook

อริยศีล รักษาทุกโรค
www.morkeaw.net

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม
...สำนักการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข
นักวิชาการอิสระประธานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย
ประธานหลักสูตรผู้ประกอบการสังคม
...สาขาแพทย์วิถีธรรม สถาบันอาศรมศิลป์
วิชาการการบดี สถาบันวิชาการราม
ผู้อำนวยการศูนย์การเรียนรู้สถาบันวิชาการราม

การศึกษาและอบรม

๑. ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพ สาธารณสุขศาสตรมหาวิทยาลัซุซโขทัย ธรรมมาธิราช
๒. ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพ บริหารสาธารณสุข มหาวิทยาลัซุซโขทัย ธรรมมาธิราช
๓. สำเร็จการศึกษาวชิราวุธวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย, แนวคิดและทฤษฎี การแพทย์แผนไทย,เวชกรรมแผนไทย, เกสซัพทฤษฏีศาสตร์, ธรรมานามัยและสังคมวิทยาการแพทย์ มหาวิทยาลัซุซโขทัย ธรรมมาธิราช
๔. ศึกษาและอบรมด้านการแพทย์ทางเลือกจากประเทศมาเลเซียและจีนได้หวัน
๕. ปริญญาโท สาขาพัฒนบูรณาการศาสตร์ (เศรษฐกิจพอเพียง) มหาวิทยาลัซุซราชภัฏอุบลราชธานี ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สอนป่านานบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร”
๖. ปริญญาเอก วิทยาศาสตร์ดุซงู๊บัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาสาธารณสุข ชุมชน ประจำปี ๒๕๕๕ (วันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๕๕) จากมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
๗. ปริญญาเอก ปรัชญาดุซงู๊บัณฑิต สาขาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน) มหาวิทยาลัซุซราชภัฏสุรินทร์ ทำการศึกษาดุซงู๊นิพนธ์เรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เพื่อมวลมนุษยชาติ” พ.ศ.๒๕๕๘

